



COLEXIO DON BOSCO Salesianas de Vigo

XUÑO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

VALOR
VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

02/06/2025

03/06/2025

04/06/2025

05/06/2025

06/06/2025

SOPA DE ESTRELAS

EMPANADA DE PAVO E
QUEIXO

CREMA DE CABACIÑA

CROQUETAS CON
LEITUGA

LENTELLAS ESTUFADAS

Energía (Kcal) 757,42

POLO ASADO

PESCADA AO FORNO

ALBÓNDEGAS EN SALSA

MACARRÓNS

PIZZA CASEIRA DE ATÚN

Prot. (g) 35,18

PATACAS ASADAS

ENSALADA COMPLETA

ARROZ

CON BOLOÑESA

Lip. (g) 26,28

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

HdeC (g) 88,34

Vaso de leite con cereais e
froita fresca

Vaso de leite con torrada de
pan integral con queixo de
untar, marmelada e zumo de
laranja natural

Vaso de leite con cacao,
bolachas e froita fresca

Vaso de leite con cereais e
zume de laranxa natural

Vaso de leite con pan branco
torrado con margarina,
marmelada e zumo de laranxa
natural



VARIÑAS DE PEIXE CASEIRAS
CON ENSALADA

TORRADA DE VERDURAS

PEIXE DO DÍA AO FORNO CON
PATACAS AO FORNO

SANDWICHE VEXETAL CON
OVO

FILETE DE TENREIRA A
PRANCHA CON BRÓCOLI
REFOGADO
LÁCTEO



LÁCTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

09/06/2025

10/06/2025

11/06/2025

12/06/2025

13/06/2025

ESPAGUETES Á
NAPOLITANA

ENSALADA CON
GARAVANZOS

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE LETRAS

SALPICÓN DE PEIXE

Energía (Kcal) 686,54

PESCADA Á PRANCHA

ROTI DE PAVO EN SALSA
ESPAÑOLA

FILETE RUSO CON
TOMATE GRELLADO E
QUEIXO

OVOS COCIDOS,
CHORIZO

MACARRÓNS

Prot. (g) 28,18

ENSALADA MIXTA

ARROZ

PATACAS FRITAS

CON XUDÍAS VERDES E
PATACAS COCIDAS

CON BOLOÑESA
VEXETAL

Lip. (g) 23,66

FROITA

XEADO-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

HdeC (g) 82,64

Vaso de leite con cereais e
zume de laranxa natural

Vaso de leite, torrada de pan
branco con margarina,
marmelada e froita fresca

Vaso de leite con cacao,
bolachas e zume de laranxa
natural

Vaso de leite con cereais e
froita fresca

Vaso de leite con pan torrado
integral con margarina,
marmelada e zume de laranxa
natural



TORTILLA DE ESPÁRRAGOS
CON TOMATE AO FORNO

SANDWICHE MIXTO

PEIXE DO DÍA CON CABACIÑA
A PRANCHA

FILETE DE TENREIRA A
PRANCHA CON ENSALADA DE
CANÓDIGOS
LÁCTEO

FIAMBRE DE PEITUGA DE
PAVO CON PURÉ DE PATACA



LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

16/06/2025

17/06/2025

18/06/2025

19/06/2025

20/06/2025

CREMA DE CABAZA

FABAS CON VINAGRETA

ENSALADILLA RUSA

SOPA DE VERDURAS
CON FIDEOS

ENSALADA PRIMAVERA

ENERXÍA (Kcal) 706,84

POLO GUISADO

ESCALOPÍNS EN SALSA
DE CHAMPIÑÓNS

FILETE DE PESCADA A
ROMANA

TORTILLA DE PATACA

LASAÑA DE ATÚN

Prot. (g) 31,10

CON FIDEOS

ARROZ PILAF

LEITUGA

ENSALADA DE TOMATE



Lip. (g) 20,36

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO- Froita

FROITA

HdeC (g) 92,22

Vaso de leite con cacao,
bolachas e froita fresca

logur natural con cereais e
zume de laranxa natural

Vaso de leite con torradas de
pan branco con margarina,
marmelada e zume de laranxa
natural

Vaso de leite con bolachas e
froita fresca

Vaso de leite con cereais e
zume de laranxa natural



PEIXE DO DÍA Á PRANCHA
CON ENSALADA

REVOLTO DE ESPINACAS

FILETE DE PAVO Á PRANCHA
CON ENSALDA

VARIÑAS DE PESCADA
CASEIRAS CON COLES DE
BRUSELAS SALTEADAS

FAXIÑAS RECHEAS DE LOMBO
DE PORCO, PEMENTO E
CEBOLA



LÁCTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO



Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético
nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación
escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar
o menú online visita: www.arumeservicios.com

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M